

**ใบความรู้ที่ ๒๗ เรื่อง การเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารกระป๋อง**  
**หน่วยที่ ๔ เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ วิธีการเลือกซื้ออาหารแห้งและอาหารเปียก**  
**รายวิชา การงานอาชีพ รหัส ง๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑**

### การเลือกซื้ออาหารแห้ง

๑. ข้าวสาร ควรเลือกข้าวที่ไม่มีมอด และไม่เหม็นอับ
๒. แป้งต่างๆ ได้แก่ แป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว ควรเลือกซื้อ ชนิดที่เนื้อแป้งละเอียดสะอาด ไม่มีตัวมอด ไม่มีกลิ่นเหม็นอับ
๓. น้ำมันพืช ควรเลือกภาชนะที่ใสไม่แตก น้ำมันใสสะอาดไม่ขุ่น
๔. ถั่วเมล็ดแห้ง ขนาดเม็ดสม่ำเสมอ ไม่มีกลิ่นเหม็นอับ ไม่ขึ้นและเป็นรา
๕. อาหารกระป๋อง ควรเลือกที่มี เครื่องหมายรับรองมาตรฐาน ลักษณะกระป๋อง ไม่มีรอยบุบร้าว และแปะอะเปื้อน ไม่มีสนิม กระป๋องใหม่
๖. นมสด ควรดูวัน เดือน ปี ที่ผลิตและหมดอายุ นมบรรจุขวดหรือถุงควรเก็บไว้ในตู้เย็น ส่วนนมกล่องเก็บได้โดยไม่ต้องแช่เย็น

### เทคนิคการเลือกซื้ออาหารแห้ง

๑. ไม่ซื้ออาหารแห้งในปริมาณมาก เพราะหากใช้ไม่หมดอาจเกิดเชื้อราได้
๒. เลือกซื้ออาหารแห้งที่มีสีใกล้เคียงกับสีธรรมชาติของอาหารชนิดนั้นๆ
๓. ไม่ซื้ออาหารแห้งที่มีกลิ่นหืน โดยควรเลือกอาหารแห้งที่มีลักษณะ สีที่สดใหม่ ไม่แตกหัก
๔. ตรวจสอบดูฉลากโภชนาการและวันหมดอายุ

### การเก็บรักษาอาหารแห้ง

๑. เก็บไว้ในที่โปร่ง มีอากาศถ่ายเท
๒. ควรเก็บไว้ในตู้เย็นเสมอ หากเป็นอาหารแห้งที่สามารถแช่เย็นได้
๓. ข้าวสาร เก็บในภาชนะที่แห้ง จะทำให้ข้าวไม่เป็นรัง และมีตัวหนอนเกิดขึ้น วิธีกันไว้ดีกว่าแก้ ให้เอาถ่านหรือกระดองปลาหมึกวางกั้นภาชนะแล้วเอากระดาษสะอาดรอง เพื่อกันความชื้น แล้วจึงใส่ข้าวสาร
๔. กระจิ ใส่ในภาชนะที่ไม่เป็นสนิม เช่น ขวดแก้ว ขามเคลือบ เวลาบรรจุต้องกดให้แน่น ปิดฝาเพื่อป้องกันแมลงวันไปวางไข่ แล้วหมั่นเอาออกตากแดด
๕. พริกแห้ง กุ้งแห้ง ก่อนที่จะนำไปเก็บ ควรผึ่งแดดให้แห้งเสียก่อน จึงบรรจุลงในภาชนะที่ไม่เป็นสนิม มีฝาปิดสนิท เช่นขวดแก้ว
๖. ปลาเค็ม ควรล้างก่อนเพื่อแน่ใจว่าไม่มีขี้เกลือติดค้างอยู่และลดความเค็ม ตากแดดให้แห้ง จึงเก็บจะทำให้ได้ปลาเค็มรสอร่อยกว่าเค็ม

### วิธีรับประทานอาหารแห้งอย่างปลอดภัย

๑. ล้างน้ำหลายๆ ครั้งโดยแช่น้ำนานๆ หรือลวกน้ำร้อนทิ้งก่อนนำมาปรุงอาหาร เพื่อลดปริมาณสารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารแห้ง
๒. ไม่นำที่แช่อาหารแห้ง อย่างเช่น น้ำแช่เห็ดหอม มาปรุงอาหาร

๓. ไม่ควรรับประทานอาหารแห้งซ้ำๆ กัน เพื่อร่างกายมีเวลาในการกำจัดสารปนเปื้อนตกค้างจากอาหารแห้งประเภทนั้นออกจากร่างกายบ้าง

๔. ถ้าสังเกตเห็นว่าอาหารแห้งมีกลิ่น สี เปลี่ยนแปลง ถึงแม้ว่าจะมองไม่เห็นว่ามีเชื้อราก็ตาม แต่เพื่อความปลอดภัยไม่ควรนำมาปรุงอาหาร ควรที่จะทิ้ง

### อาหารกระป๋อง

เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่คนไทยส่วนใหญ่นิยมบริโภค เนื่องจากหาซื้อได้ง่าย สะดวกต่อการบริโภคและพกพา การนำอาหารมาบรรจุในกระป๋อง โดยใช้เทคโนโลยีการให้ความร้อนเพื่อทำลายเชื้อจุลินทรีย์ ทำให้อาหารที่อยู่ในกระป๋องปลอดภัยต่อจุลินทรีย์ซึ่งเป็นสาเหตุของการเน่าเสีย ทำให้มีอายุการเก็บนานเป็นปีที่อุณหภูมิห้อง แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ๆ คือ

๑. กลุ่มอาหารที่เป็นกรด (acid foods) คือ อาหารที่มีค่าพีเอชต่ำกว่า ๔.๕ ส่วนมากเป็นผลไม้กระป๋อง เช่น สับปะรด ส้ม หรือผักที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะเขือเทศ กระเจียบแดง เป็นต้น

๒. กลุ่มอาหารที่เป็นกรดต่ำ (Low acid foods) คือ อาหารที่มีค่าพีเอชสูงกว่า ๔.๕ โดยส่วนมากจะเป็นอาหารกระป๋องจำพวกเนื้อสัตว์ และผักต่างๆ เช่น เนื้อ หมู ปลา ข้าวโพดฝักอ่อน และหน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น

### การเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหารกระป๋องให้ปลอดภัย

๑. ดูภาชนะที่บรรจุ ต้องไม่บุบ โป่ง บวม มีรอยร้าว หรือเป็นสนิม ถ้ามีลักษณะดังที่กล่าวไม่ควรซื้อมารับประทาน เพราะบ่งบอกถึงการเก็บรักษาที่ไม่ดี เพราะอาหารกระป๋องบางชนิดถ้าเก็บรักษาไม่ดีอาจจะทำให้เกิดแก๊สขึ้นภายในทำให้กระป๋องบวมขึ้นมาได้ และควรเลือกซื้อเฉพาะกระป๋องที่มีรูปร่างคงเดิม

๒. เมื่อเขย่ากระป๋อง ถ้ามีเสียงกระฉอกของน้ำกับอากาศ ไม่ควรซื้อหรือบริโภคอาหารในกระป๋องนั้น

๓. เมื่อเปิดกระป๋อง ถ้ามีอากาศ (ลม) พุ่งออกมาจากภายในกระป๋อง ห้ามบริโภคอาหารซึ่งบรรจุในกระป๋อง

๔. เมื่อเปิดกระป๋องแล้วได้กลิ่นบูดเน่าหรือกลิ่นผิดปกติ ห้ามบริโภคอาหารในกระป๋องนั้นเด็ดขาด

๕. เมื่อเทอาหารออกจากกระป๋องแล้ว ถ้าภายในกระป๋องมีสนิมรอยถลอก หรือรอยต่างของโลหะ ไม่ควรบริโภคอาหารในกระป๋องนั้นเช่นเดียวกัน

๖. วันเดือนปีที่ผลิต และวันเดือนปีที่หมดอายุ สามารถดูได้จากฉลากที่ติดอยู่ที่ตัวผลิตภัณฑ์ เรื่องวันเดือนปีถือเป็นสิ่งสำคัญดังนั้นควรดูทุกครั้งที่ทำกรเลือกซื้อ เพราะถ้าอาหารกระป๋องที่ซื้อมาหมดอายุ แล้วเรารับประทานเข้าไปจะทำให้เกิดเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเราได้ และควรเลือกกระป๋องที่ยังผลิตมาไม่นานโดยดูที่วันเดือนปีที่ผลิต

๗. ฉลากควรมีชื่อและส่วนผสมส่วนประกอบต่างๆ ของอาหารอยู่อย่างชัดเจน รวมไปถึงปริมาณ น้ำหนักสุทธิ และเลขจดทะเบียนกับกระทรวงสาธารณสุข และควรมีเครื่องหมายรับรองความปลอดภัย จากองค์การอาหารและยา หรือที่เรามักเรียกกันว่า ออย. นอกจากนี้ควรซื้ออาหารกระป๋องที่มีชื่อหรือยี่ห้อที่เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป

๘. ดูแหล่งผลิตและสถานที่ผลิต รวมไปถึงสถานที่จัดจำหน่ายควรเป็นสถานที่ที่มีอยู่จริงและเชื่อถือได้เท่านั้น ไม่ควรซื้ออาหารกระป๋องที่ไม่แหล่งผลิตแน่นอน เพราะการผลิตอาจจะไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งเมื่อซื้อมาบริโภคแล้วอาจจะก่อให้เกิดอันตรายกับสุขภาพของเราได้

### การเก็บรักษาอาหารกระป๋องที่ถูกต้อง

๑. เปิดแล้วและเหลือ ควรถ่ายใส่ภาชนะอื่นๆ เช่น ภาชนะแก้วมีฝาปิดแล้วเก็บไว้ในตู้เย็น
๒. ไม่ควรเก็บอาหารกระป๋องไว้นาน ควรเลือกบริโภคอาหารกระป๋องที่ยังอยู่ในสภาพดี สังเกต วัน เดือน ปี ที่หมดอายุด้วย
๓. ควรเก็บอาหารกระป๋องไว้ในที่แห้งและเย็น แต่ไม่อบอุ่นและไม่ถูกแสงแดด ป้องกันการเสียและเป็นสนิมเร็วกว่าปกติ

๔. เก็บอาหารกระป๋องไว้ในที่สูงมากกว่า ๖๐ เซนติเมตร เพื่อป้องกันความสกปรกจากพื้นและสัตว์นำโรค

### “๓ ฉ.” เพื่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหารกระป๋อง

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารกระป๋อง ควรยึดหลัก “๓ ฉ.” ซึ่งได้แก่

๑. ฉ...ฉลาก ต้องอ่านฉลากก่อนซื้อทุกครั้ง โดยฉลากต้องแสดงประเภทอาหารเลขสารบบอาหารอยู่ในกรอบเครื่องหมาย ออย. ชื่อและที่ตั้งสถานที่ผลิต ปริมาตรหรือน้ำหนักสุทธิ และที่สำคัญควรสังเกตวันเดือนปีที่ผลิตหรือหมดอายุ
๒. ฉ...ฉลาด ในการซื้อ เช่น สังเกตที่ฉลากโภชนาการ หรือสูตรส่วนประกอบ ซึ่งไม่ควรมีน้ำตาล ไขมัน หรือเกลือสูงเกินไป
๓. ฉ...ฉลียว โดยต้องตรวจสอบสภาพของผลิตภัณฑ์ รวมทั้งความสะอาดทุกครั้ง โดยภาชนะจะต้องไม่ยุบไม่เป็นสนิม และไม่มีรอยร้าว